

JAひろお通信

ひろ

3

2020年 No.369
令和2年3月



令和元年度第9回食料・農業・
農村政策審議会畜産部会 2
ニューイヤーモーターショーIN とがち開催
第50回広尾毛がにまつり開催 3
令和元年度第3回地区別学習会
春節交流会行われる 4
メンタルヘルス研修会
家畜伝染病研修会開催
JAひろお青年部視察研修 5
酪農女性サミット2019 in 帯広ファイナル

JAひろおすみれ会第39回定期総会行われる 6
JAひろお女性部第67回定期総会
育成牛体側プロジェクト結果から⑧ 7
広尾警察署からのお知らせ 8
普及センター技術情報 9~10
JAグループ通信 11
健康情報
~JA北海道厚生連帯広厚生病院発~ 12
理事会 13

令和元年度第9回

食料・農業・農村政策審議会 畜産部会

12月12日、東京都の三番町共用会議所で、令和元年度第9回食料・農業・農村政策審議会畜産部会が開催され、昨年7月に部会委員に就任し

た中野塚農事組合の榎マドリン 砂子田佳さんが参加されました。開催挨拶の後、令和元年度加工原料乳生産者補給金単価等算定概要、肉用子牛の保証基準価格等算定概要、総合的なTTP等関連政策大綱等の各種政策についての関連資料の説明や諮問が行われ、各委員からの質疑応答及び意見徴取が行われました。砂子田さんは、「新規就農については、やる気のある学生の受け皿が不足しているため、対策を考えるとともに、既存の酪農家のモチベーションを上げていくべき」等の生産者目線に立った意見を発言されていました。



砂子田さんには、今後も引き続き生産現場の声を農業政策の場に届けてもらえるよう活躍を期待します。

ニューイヤーモーターショーINとかち開催

1月25日～26日、第19回ニューイヤーモーターショーINとかちが音更町アグリアリーナで開催されました。

展示台数183台、軽自動車や普通乗用車、貨物車等の多種多様な車輦が勢揃いしました。中でも小型SUV車や家族向けの自動車等12社各メーカーの個性を主張した魅力ある車輦が揃い、お子様連れの家族や年配のご夫婦等が多く訪れていました。

天候にも恵まれ、2日間で1,000名を超える来場者があり、当日契約台数は新車17台、中古車15台で、大盛況のうちに終了しました。



第50回

広尾毛がにまつり開催



12月8日、シーサイドパーク広尾特設会場で、広尾毛がにまつりが開催されました。

名物の直径2メートルの大釜で茹でた毛がにや、かに汁などの販売で

は朝から長蛇の列ができ、ステージ会場では50回記念イベントとして企画された活がにを目がけて輪を投げる輪投げ大会や、かにの早食い競争、豪華景品が当たる抽選会などが行われ多くの来場者が参加して盛り上がりしました。

当JAからは青年部や酪農部会のご協力を頂き牛乳消費拡大運動として来場者へホットミルクの無料配布を行い、雪印メグミルク大樹工場からはクリームシチューを無料提供しました。

また、サンタまるしえからは野菜類やかぼちゃ団子入りぜんざいなどの販売が行われました。

イベント当日は、朝から冷たい強風が吹きでしたが、用意した牛乳やシチューは全て配られ、牛乳・乳製品の消費拡大を大いにPRすることができました。



令和元年度

第3回

地区別学習会

12月16日、広尾町農村環境改善センターで第3回地区別学習会が開催されました。

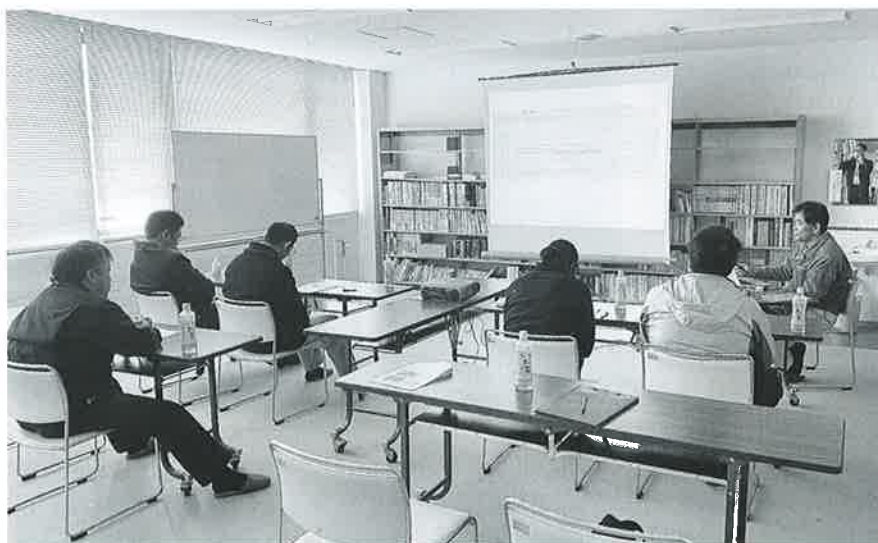
今回は、「周産期病について考える③蹄病と周産期」について、(株)

清流酪農サービス代表取締役 海田佳宏氏より説明され、町内の生産者や実習生が7名参加しました。

以前まで、跛行（足が痛く正常に歩けない状態）は移行期の病気とは位置付けられていみせんでしたが、跛行は分娩数ヶ月後に起きることが多いようです。

最近の研究によると、移行期の生理的・行動的な変化により分娩後に跛行が起きると考えられており、分娩前に立っている時間が長い牛は蹄病になりやすいとのこと。蹄病には20種類程度の症状があり、中には伝染するものや乳量の低下を招くものもあることから、日頃から牛の観察をしっかりと行い、削蹄や蹄浴の実施等、早めの対策が重要とのことでした。

今回の地区別学習会の資料が農業支援課にありますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせ下さい。





12月12日～13日、JAひろお青年部の視察研修が行われ、初日は恵庭市にあるMSK農業機械㈱本社を訪れました。敷地内にある倉庫には、各種作業機と大型トラクターが大半を占めて格納されており、工場内部では輸入されたトラクターが分解さ

JAひろお
青年部

視察研修

れ、方向指示器やサイドブレーキなど、日本の道交法に適合するよう改良と整備が行われており、安全性能についても点検を行っているとの事でした。
2日目は、北広島市にあるMPアグロ㈱本社を訪れ、養豚場や養鶏場で行われている衛生管理手法について説明があり、畜産分野において私たちが普段目に見ている防疫とは大きく違い、防疫と消毒に対する考え方や取り組みの違いについて学ぶ事ができました。



酪農女性サミット2019 in 帯広ファイナル

12月3日～4日、北海道ホテルで酪農女性サミット2019 in 帯広ファイナルが開催され、全国各地から総勢400名が参加されました。

実行委員長の砂子田円佳さんによる開会挨拶でサミットが始まり、はじめに、日本コカ・コーラ株式会社 広報・パブリックフェアーズ本部 広報部 シニアマネージャー 小泉裕美氏より「日本コカ・コーラの5by20プロジェクト」について説明があり、地域貢献の一環として2020年までに世界で500万人の女性を経済的に応援することを目的に立ち上げたプロジェクトについて紹介されました。その後、基調講演や豊栄会による人形劇、3名の酪農女性によるトークセッションが行われ、講演間の休憩では、グッズ販売や製菓会社、酪農資材会社なども展示ブースを設け沢山の方がカレンダーやハンドメイドの牛グッズを求め賑っていました。

懇親会では十勝産をメインとした食材を使用した料理やデザートが振る舞われ、作業服ファッションショーや抽選会が行われ多くの方と交流し、楽しい時間があっという間に過ぎてしまいました。



2日目は帯広畜産大学 畜産学部教授 仙北谷 康氏より「酪農女性も知っておきたい酪農経済トピックス～酪農所得・共済・乳価・海外乳業」と題して講演があり、その後ワークショップ「あなたのモチベーション維持の秘密、教えてください」が行われ、参加者はグループごとに分かれ活発な意見交換が行われ、盛会のうちにサミットは閉会となりました。

今回3回目となる開催で一区切りとなりましたが、参加者皆さんの今後の活力であったり交流のきっかけとなる機会になったことと思われます。

春節交流会行われる

1月24日、JA広尾外国人研修生受入農家連絡会（広瀬孝雄会長）主催による春節交流会が町内の東香園で開催されました。

旧暦の正月にあたる春節は、中国で最も重要な祝日であり、新暦の正月よりも盛大に祝われていることから、毎年この時期に合わせて、普段懸命に働く実習生が日々の業務を忘れ、同郷の友人たちと楽しめるよう企画されています。

中国では豚肉を多く食べる文化があり、香ばしい煙に包まれながらおいしそうに肉を頬張っていました。

実習生にとっては昨年の夏季交流会以来、久しぶりに顔を合わせる機会であり、友人たちと時間いっぱいまで楽しい会話と食事を楽しみました。



メンタルヘルス研修会

12月19日、広尾町農村環境改善センターでJA職員を対象にメンタルヘルス研修会が開催されました。今回は北海道農業団体健康保険組合の松本保健師を招き、「こころの健康と栄養」と題して時間（生活リズム）と健康の相関について研修を行いました。

人間は生体リズムを持っており、体内時計がエネルギー代謝や身体活動をコントロールする司令塔となって24時間周期のリズムを司っています。睡眠時間は7～8時間とった後、朝陽を浴びたり、朝食をしっかりとることで体内時計がリセットされ、脳内の神経伝達物質が活性化し、平常心を保つ働きがあります。また、腸内環境を整えて善玉菌を増やすことで、ストレス耐性、免疫力の向上、肥満予防など心と健康の維持が図られることについてお話されました。

短時間の研修ではありましたが、皆真剣に聞き入り、心身のケアに対する意識が変わったひとときでした。



家畜伝染病 研修会開催

12月24日、広尾町農村環境改善センターで、ヨネ病に関する研修会が開催され、組合員・関係機関を含め30名程が参加しました。

防疫対策と飼養衛生管理意識の向上を目的として、北海道十勝家畜保健衛生所の予防課課長 梅澤氏を講師に迎え、講演いただきました。

本町においては、関係機関のご指導・ご支援を賜りながら発生農場の清浄化に向けて対策を進めておりますが、定期的に感染が確認される要因の解析や、作業動線の重要性、仔牛・育成牛の牛群分離の必要性などの対処方法等について説明があり、出席者から活発な質疑が交わされました。

表1 哺乳管理の改善と体格

項目	体 高	体 重	平均月齢	頭 数
	cm	kg	ヶ月	頭
移行前	88.4	81	2.0	6
移行後	91.6	90.1	2.2	4

表2 育成期の栄養改善と体格

項目	体 高	体 重	平均月齢	頭 数
	cm	kg	ヶ月	頭
移行前	126.5	320.8	12.1	5
移行後	130.3	334	12.2	8

表3 改善事例の初産牛成績

初産分娩月齢	補正乳量
ヶ月	kg
23ヶ月28日	8,935
21ヶ月14日	9,844

表4 育成期の栄養改善による初産牛成績の変化

項目	種付け時月齢	体 高	体 重
	ヶ月	cm	kg
改善前	16.5	132.7	438.7
改善後	15.2	133.0	430.7

表5 育成期の栄養改善による初産牛サイズの変化

項目	体 高	体 重
	cm	kg
改善前	139.0	490.0
改善後	145.0	586.3

改善事例3

町内で行った育成管理の改善事例について紹介します。

哺乳と施設の改善

ミルクの給与量やスタート給与量を増量することで哺

乳時期の増体が改善されました(表1)。

また、同時期に育成牛舎の老朽化により施設の新築を行いました。旧施設は係留するタイプで、給水が制限されていました。新牛舎はフリーバ

榊清流酪農サービス 代表取締役 海田 佳宏

育成牛体測プロジェクト結果から⑧

ーンとし、自由採食で飲水制限はありません。その結果、種付け時点の増体が改善されました(表2)。

哺乳期間の増体改善と施設改良によるその後の生育促進により、初産分娩月齢は2ヶ

改善事例4

育成施設の改良

次の事例は、育成牛舎の改良を実施して初産分娩時の体格が大きく改善された事例です。育成舎改良後は密飼が解消され、種付け時期の発育が一ヶ月程早期化しました(表

月程早期化しました。初産分娩後の補正乳量は一乳期で約九百キロ増加しました(表3)。

4。密飼の解消は特に初産分娩時の体格に効果が高く確認されました(表5)。

長期にわたり育成牛体測プロジェクトの内容について紹介しました。報告は一旦終了いたします。調査は継続して実施しますので、新たな知見が得られましたら再度報告いたします。

(終わり)

JAひろお
すみれ会

第39回

定期総会

すみれ会



1月27日、すみれ会第39回定期総会が広尾町農村環境改善センターで行われました。

山野会長の挨拶の後、JAひろお女性部川崎部長より祝辞をいただきました。

議事に入り、令和元年度の事業報告・収支決算報告が行われ、令和2

年度の事業計画では会員の皆さんの意見を取り入れながら進められすべて承認されました。

総会終了後は新年会が行われ、オードブルを囲みながらビンゴゲームやおしゃべりをして楽しい一日を過ごしました。



JAひろお
女性部

第67回

定期総会

JAひろお女性部第67回定期総会



2月6日、JAひろお女性部第67回定期総会が、広尾町農村環境改善センター図書室で行われました。

川崎部長の挨拶の後、来賓の宝泉参事・村瀬町長・普及センターの宮部支所長にご臨席頂き祝辞を賜りました。

議長に佐藤雅子さんを選出し、議事に入りました。令和元年度事業報告・収支決算報告があり、規約改正や令和2年度事業計画等の議案が提出され、任意

加入になってから初めての総会でしたが部員からも活発な意見も出される中すべて承認されました。

役員の改選では、新部長に紋別地区の岡田千春さんが選任されました。最後に新旧役員の挨拶があり通常総会は終了しました。

なお、新役員は次の通りです。

部長 紋別地区 岡田 千春
副部長 東豊似地区 目黒 園子
副部長 野塚地区 藤井 睦美
代表監事 東豊似地区 今村 友美
監事 東豊似地区 川崎 恵

普及センター技術情報

今日から始める農場のチェックリスト No.7

分娩時の病原体拡散防止のための管理点検

分娩施設の衛生管理レベルの向上は、分娩前後の抵抗力が低下している牛や生まれてくる子牛を病原体から守ることに直結します。農場の現在の管理を点検して、「分娩時の病原体拡散防止」のために対策ができていないか○×で確認してみましょう。

○チェックリスト

No.	チェック項目	判定	解 説
1	作業者が使用する衣服を定期的に消毒交換している		糞、鼻水や涎（よだれ）などで汚れた長靴や衣服により、作業者が病原体の伝搬者（キャリア）になる可能性があります。
2	分娩施設に長靴洗浄消毒設備（踏み込み消毒槽等）がある		
3	分娩施設に出入りする際に手指、長靴等の消毒を実施している		
4	牛床は清掃され、乾燥している		栄養たっぷりで適当な水分と温度があると、病原体は猛烈な勢いで増殖します。分娩施設は使用毎の清掃と消毒が必要です。
5	分娩施設使用後は徹底清掃し、消毒・石灰散布がされている		
6	飼槽、飼槽通路に泥等の汚れがない		多くの伝染病は経口感染します。直接、口をつける飼槽、水槽は常に衛生的に保つ必要があります。
7	水槽・ウォーターカップは衛生的に管理している		
8	分娩後に産出子牛が放置されることがない		産出後の子牛は抵抗力のない状態で病原体の混じった糞便や汚れに接触する危険性があります。
9	子牛は産出直後にハッチ等へ移出している		
10	犬や猫、ねずみや野鳥を畜舎内に侵入させないようにしている		導入牛、カラスなどの野鳥、野生動物などの糞や足を介して病原体が舎内に入る可能性があります。

○産出子牛の接触リスク

子牛は生まれてから親牛と分離させずにいると、初乳からの免疫獲得までに

①親牛や同居の成牛の乳頭や顔、体、②施設の床面、敷料、壁、柵についた汚れ・病原体が口に入ってしまう可能性があります。

分娩環境を清潔にし、乾燥状態を保つよう心がけましょう。

また、成牛と同じ舎内で飼養した場合は、①飛び散った成牛のふん尿、②作業者が落としたふん尿のカケラについた病原体と接触する可能性があります。



目の前を作業者が歩くと
長靴から落ちた汚れを食べてしまうかも

広尾警察署からのお知らせ

北海道警察官募集中！「ここからつながる、未来のために。」

北海道警察の仕事は多種多様で、どんな仕事にもやりがいがあります。

『誰かのために役に立ちたい！悪は許せない！困ってる人を助けたい！北海道のために働きたい！』そんな思いを持っているあなた。私たちと一緒に働きませんか？

○令和2年度第1回北海道警察官採用試験概要

- ・採用予定人員 210名程度（男性155名程度、女性55名程度）
- ・受付期間 3月1日（日）から4月8日（水）まで
- ・第1次試験日 5月16日（土）
- ・第2次試験日 6月中旬から7月上旬

○詳しくは北海道警察ホームページ、または広尾警察署（01558-2-0110）まで連絡下さい。

インターネットの世界は危険がいっぱい

SNS等の利用をきっかけとした犯罪被害が増加しています。

インターネットは、相手の名前や顔がわからない分、恐ろしい犯罪や罠が潜んでいます。

SNS等で知り合った相手に騙されたり、脅されたりして自分の裸の画像等を送る「自撮り被害」が増え続けています。

自分自身を守るため

- ・出会いを求める内容を書き込まない。
- ・個人情報や写真は掲載しない。
- ・ネット上で知り合った相手と会わない。

ように注意しましょう。

たばこは非行の入り口！

たばこは、ゲートウェイドラッグ（入門薬物）と言われ、未成年のうちからたばこを吸うと、たばこに含まれる成分に身体が慣れ、更に強い刺激を求めてしまうこともあります。

未成年には、たばこを絶対に吸わせないようにしましょう。

薬物に「絶対に手を出さない」という強い気持ちと、誘われてもきっぱりと断る勇気を持ちましょう。

「地下鉄サリン事件」から25年が経過

今から25年前の平成7年3月20日、オウム真理教による「地下鉄サリン事件」が発生しました。オウム真理教は現在も

- ・浅原彰晃こと松本智津夫への信仰を強調する主流は「Aleph（アレフ）」
 - ・松本の影響力がないかのように装う上祐派「ひかりの輪」
- を中心に活動しています。

主流派は、街頭や書店における声掛けのほか、ソーシャル・ネットワーキングサービス（SNS）を利用するなどして青年層を中心に接触を図り、教団名を秘匿しながらヨガ教室に勧誘するなどして新規信者を獲得しています。

【広尾警察署 2-0110】



JAグループ北海道は、「令和2年産の畑作物作付に向けた10のメッセージ」と「畑作物のGAP」についてパンフレットを作成しました。10のメッセージは、①輪作体系の確立、②需要動向を踏まえた生産、③農業諸制度の堅持の3つの観点から、令和2年産の作付にあたって参考としてほしい情報をわかりやすく伝達することを目的としています。畑作物のGAPについては、令和元年度は一部生産者協力のもとプレ実施し、課題や問題点を整理し、令和2年度より本格実施する方針としています。詳細な内容については、今後、連合会やJAを通じてお知らせいたします。10のメッセージや畑作物GAPの具体的な内容については、QRコードよりパンフレットをご確認ください。



JA北海道信連



JAバンクのキャラクター「よりぞう」が、協同組合間連携の取り組みの一環として、初めてコープさっぽろ・ろうきんのキャラクターとともに、11月に札幌市内の保育園を訪問しました。また、12月には、「よりぞう」と「ちょリス」が、岩見沢市、滝川市、旭川市の幼稚園を訪問し、子供たちと交流を深めました。

地域の皆様に、JAバンクをより身近に感じてもらえるような活動に取り組んでいます。



JA共済連北海道



JA共済連北海道では、2月4日から開催される雪と氷の祭典「第71回さっぽろ雪まつり」の大通り7丁目「HBCポーランド広場」におきまして、令和元年度 JA共済 全道小・中学生交通安全ポスターコンクールの入賞作品64点を展示いたします。

JA共済連北海道は交通事故のない社会の実現に向けて、多くの観光客の方々にも交通安全の大切さを理解していただき、事故の防止につなげていきます。
(写真は、今年の会場の様子)



ホクレン



ホクレンは、北海道ぎょれんと“共同制作”したカタログギフト「北の海と大地のギフト」を販売しており、旬の北海道産農畜産物・水産物ならびに、その加工品など北海道産食材の魅力をお届けいたします。

カタログを贈られた方が気に入った商品を好きなタイミングで注文できます。

価格は1冊5500円（消費税込み、送料除く）。詳しい内容は「ホクレングリーンネットショップ」のWebサイトで閲覧いただけます。



JA北海道厚生連



組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守るため、本会事業の積極的な啓蒙推進を図ることを目的として、広報誌「すまいる」を発行しております。

紙面をリニューアルし、より読みやすくさらに健康に役立つ医療・健康情報を発信しております。10月発行分にはプレゼント付きアンケートもございますので是非応募にもチャレンジしてみてください。



JAグループ北海道の連合会・中央会の活動内容を紹介します。各団体の詳しい取り組み内容はWEBサイトをご覧ください。

がんばれ!日本の農業

精そう、大地と地域ののり。JAグループ <https://org.ja-group.jp/>



普及センター技術情報

今日から始める農場のチェックリスト No.8

労働環境を見直し、作業の負担軽減と安全性を確保しましょう

農場における事故は、複数の面で経営に影響を及ぼします。安全対策を講じることで、経営におけるリスクを回避できます。また、労働環境が整うと、時間的・精神的に余裕が生まれ、負担が軽減します。春作業が始まる前に以下のチェックリストを確認しましょう。

○チェックリスト

No.	チェック項目	判定	解説
1	肥料・農薬・飼料は品目毎に整頓され、使用状況を記録している		・保管場所の整備により、資材の間違いが起きづらく、作業効率が上がります。
2	生産資材・作業道具の保管場所が決まって、清潔に整理されている。		
3	生乳処理室や牛舎は、作業動線上に障害物がないなど、整理整頓されている。		・狭い場所や暗い場所は危害の発生リスクが高まります。動きやすい環境を作りましょう。
4	作業中の手元の明るさは十分に確保されている		
5	農場の危険箇所を共有・対策を行っている		・平成26年に発生した農作業死亡事故のうち、乗用トラクターによる死亡事故が27%を占めています。 ・そのうち、8割近くが、ほ場や道路からの人の転倒・転落によるものです。
6	農場周辺の路面は凹凸、水たまりがないように整備されている		
7	ほ場の侵入・退出路が十分確保されており、路肩が雑草で覆われていない		
8	作業機は使用前後に整備・清掃を行っている		

○農場の危険箇所を作業者同士で共有し、対策を行いましょう

牛の不意な動き等で作業姿勢が崩れ、そこに、障害物があると非常に危険です。危害要因が重ならないように農場の危険箇所を確認し、補修や表示を行いましょう。

危険箇所は農場

に関わる従業員全員に周知することが重要です。作業が落ち着く時期に労働環境について話し合いましょう。

なくせない危険箇所は、目立たせる



写真引用：釧路農業改良普及センター東部支所

第11回 理事会

開催日時 令和元年12月20日（金） 午後 1時00分
開催場所 広尾町農村環境改善センター 視聴覚室

● 議案

- 議案第1号 組合員の資格変動について
- 議案第2号 出資金の払い戻し及び減口について
- 議案第3号 理事者への利益相反取引契約について
- 議案第4号 各種資金の貸付について
- 議案第5号 令和元年度経営所得安定対策に係る数量払いの仮渡しについて
- 議案第6号 信用供与等の特認区分及び特認額の変更について
- 議案第7号 延滞債権充当順位の変更について
- 議案第8号 令和2年営農年度組特組合員の営農計画について

● 報告事項

- 1. 11月末経営定期点検の結果について
- 2. 組合員の加入及び脱退について
- 3. 組特組合員の11月末組合員勘定取引実績について
- 4. 理事に対する資金の貸付について
- 5. 令和元年度第3四半期余裕金運用状況について
- 6. 各種資金の貸付状況について
- 7. 生乳生産動向について
- 8. 法定伝染病に係る淘汰状況について
- 9. 職員の採用について

開催日時 令和2年1月28日（火） 午後 1時00分
開催場所 広尾町農村環境改善センター 視聴覚室

第12回 理事会

● 議案

- 議案第1号 組合員の資格変動について
- 議案第2号 出資金の減口について
- 議案第3号 第72回通常総会の開催日程について
- 議案第4号 ポジティブリスト損害見舞金制度に係る基金の取り崩しについて
- 議案第5号 第3・四半期自己監査の結果について
- 議案第6号 令和2年度内部監査計画について
- 議案第7号 理事者との利益相反取引契約について
- 議案第8号 理事者との組合員勘定取引契約について
- 議案第9号 各種資金の貸付について
- 議案第10号 ㈱ピラオロ 令和2年度営農計画について

● 協議事項

- 1. 役員報酬等審議委員会への諮問について
- 2. 令和2年度組合員の階層区分の設定について
- 3. 令和2年度信用供与等の額の設定について
- 4. 令和2年度信用供与等の特認額の設定について

● 報告事項

- 1. 12月末経営定期点検の結果について
- 2. 組合員の加入について
- 3. 令和元年度決算予測について
- 4. 令和元年度組特組合員の組合員勘定取引実績について
- 5. 内部監査の結果について
- 6. 令和2年度監事監査計画について
- 7. 令和元年末組勘整理資金貸付状況について
- 8. 令和元年度補正予算担い手確保・経営強化支援事業の参加について
- 9. 農作業機付きトラクターの公道走行について
- 10. ㈱ハックスとの建物及び付帯設備賃貸契約について
- 11. 令和2年1月～3月期 配合飼料（系統）の価格改定について
- 12. 生乳生産動向について
- 13. 法定伝染病に係る淘汰状況について
- 14. 石油類価格の改定について

健康情報 ～JA 北海道厚生連 帯広厚生病院発～

● 高血圧

高血圧とは

収縮期血圧が 140 mm Hg 以上、あるいは拡張期血圧が 90 mm Hg 以上を高血圧といいます。どちらか一方でも超えれば高血圧です。血圧が高いということは、血管の壁に内側からかかる圧力が通常より大きく、血管に常にストレスのかかった状態をいいます。このことが多くの臓器障害の原因となります。

高血圧の合併症

血圧が高いと何が問題なのでしょうか？

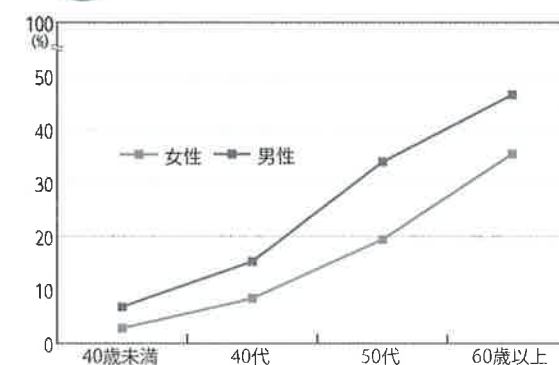
血圧が高いと血管に負荷がかかります。

この状態が長期に及ぶと血管が硬くなりますが、これを動脈硬化といいます。血管はすべての重要臓器に存在します。そのため血圧が高いと全身のさまざまな臓器障害を引き起こします。特に重要なのが、脳（脳出血、脳梗塞）、心臓（心筋梗塞、狭心症）、腎臓（腎不全）といった命にかかわる部位です。

- 
- 1) 脳に生じる合併症
・脳梗塞 / 脳出血 / くも膜下出血
 - 2) 心臓に生じる合併症
・狭心症 / 心筋梗塞 / 心肥大 / 心不全
 - 3) 腎臓に生じる合併症
・蛋白尿 / 慢性腎臓病 / 腎不全

- 4) その他
・眼底出血 / 網膜静脈閉塞症
・大動脈解離 / 大動脈瘤
・末梢動脈疾患

図1 当院健診センターにおける血圧高値の割合



高血圧の頻度

現在日本における高血圧の患者数は推定で 4,300 万人いるといわれています。そのうち治療を受けている方は 60 歳代で 50%以上、70 歳代で 60%以上です。図1のグラフは当院健診センターにおける 2015 年のデータです。高齢になるほど高血圧の頻度が増加していることがわかります。

人間ドックのすすめ

食生活の欧米化や運動不足により、高血圧、糖尿病、心臓病、がん、脳卒中などの生活習慣病が増加しています。人間ドックを受診することでご自身の健康状態を確認し、病気の予防、早期発見に役立てることができます。

人間ドックのご相談、個人でのご予約は：帯広厚生病院 健康推進課にお電話ください
電話 0155-65-0133（予約専用） 受付時間 平日 8：30～17：00
団体に申し込まれる方：職場の健診担当者にお申し込みください



JA 北海道厚生連 帯広厚生病院
〒080-0024
北海道帯広市西14条南10丁目1番地

3月

今月のあなたの運勢

牡羊座 3/21～4/19



全体運 上昇運です。周りの様子を見ながらゆったり進めましょう。いい感じでまとも、あなたへの信頼も深まります
健康運 無理は禁物です。疲れたら早めに休んで
幸運の食べ物 フキのとう

牡牛座 4/20～5/20



全体運 良好です。疎遠だった人とも連絡が取れ、うれしいニュースも。近距離の旅行にもツキが。お花見の計画を立てて
健康運 体力アップのチャンス。運動量を増やして
幸運の食べ物 サワラ

双子座 5/21～6/21



全体運 予定通りに進まずイライラすることが。でも、下旬には解消。連絡の悪さは小まめな確認でカバーしましょう
健康運 以前やっていた健康法を復活させると◎
幸運の食べ物 春キャベツ

蟹座 6/22～7/22



全体運 ハブニング運ですがラッキー要素もいっぱい。予想外のことを楽しむ気持ちが開運につながります。臨機応変に
健康運 何でもやり過ぎず規則正しくを心掛けて
幸運の食べ物 カラシナ

獅子座 7/23～8/22



全体運 春がそこまで来ています。暖かくなってからすることの準備を先取りすると、幸運の呼び水に。新プランにツキ
健康運 リラックスを心掛けて。温かい飲み物を
幸運の食べ物 レモン

乙女座 8/23～9/22



全体運 行動的なほどツキに恵まれます。歓送迎会の計画を立てるなど、人と会う行事を大切に。うれしいハブニングも
健康運 筋力アップの好機。ハードな運動も◎
幸運の食べ物 ツクシ

天秤座 9/23～10/23



全体運 あちこちから声が掛かり、交通整理が大変かも。自分の意見をちゃんと伝えて。あいまいにしておくに困ることに
健康運 準備体操と休憩が大事。無理のない運動を
幸運の食べ物 ルッコラ

蠍座 10/24～11/22



全体運 対人運が活発化。待っていた吉報も入りにつこりできそう。ただ交際費がかかるのが玉にきず。家計簿を付けて
健康運 ダンスやグループで楽しむスポーツが◎
幸運の食べ物 シラス

射手座 11/23～12/21



全体運 問題続出で頭が痛いかも。失言には気を付けて。下旬から運勢は急上昇。相手を思いやる気持ちが困難解消へ
健康運 暴飲暴食に注意。漢方薬の効果に期待
幸運の食べ物 タラの芽

山羊座 12/22～1/19



全体運 滞っていたことが進みだし波に乗れます。リーダーシップを発揮して◎。仲間外れをつくらない気遣いで人気者に
健康運 頑張り過ぎないで。発熱、歯痛には注意
幸運の食べ物 タケノコ

水瓶座 1/20～2/18



全体運 お金の問題が持ち上がり慌てそう。冷静に対処すれば大丈夫です。防犯を心掛け家族で詐欺対策の話し合いを
健康運 質の良い睡眠が健康を支えてくれます
幸運の食べ物 ニシン

魚座 2/19～3/20



全体運 活発に動くほどラッキーに巡り合えます。外出、人と会う予定を優先して。ショッピン運も好調。くじ運あり
健康運 新しい健康法を試してみよう
幸運の食べ物 ナバナ

農林年金の特例一時金をお支払いいたします

令和2年4月1日の農林年金改正法の施行日以降、対象者全員に特例一時金をお支払いして農林年金のお支払いは終了します。

私ももらえるのかも

でも

農林年金に住所登録がないとお届けできません
※対象者には農林年金から特例一時金のお支払いのご案内をお送りいたします。

対象者

農協、漁協、森林組合などの農林漁業団体にお勤めされたことのある方

(※農業共済組合、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、漁船保険組合、農事組合法人など)

／特にこんな方は登録されていない可能性があります／

① 平成8年12月以前に団体を退職している。^{※1}

② 日本年金機構「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない。^{※2}

③ すでに62歳を超えているが農林年金から何の連絡もない。^{※3}

④ 62歳はまだ先のことだが、①②に当てはまる。

※1 特に退職時と「苗字(姓)」が変わっている場合、住基ネットを確認できません。
※2 農林年金期間は、ねんきん定期便の「一般厚生年金」期間に含まれています。
※3 平成31年4月1日時点で62歳を超えている。

お心当たりがある方、こちらまでご連絡をお願いします。

連絡窓口 ● 農林年金 管理徴収課 **03-6811-0550**

農林漁業団体職員共済組合(農林年金) <https://www.norin-nenkin.or.jp/>

